



Des exercices pour se sentir mieux !

L'exercice physique est bénéfique pour votre santé. Ce n'est une surprise pour personne. Mais saviez-vous que faire de l'exercice permet de se sentir plus heureux ? C'est vrai. Des données scientifiques ont démontré une relation positive constante entre l'activité physique et le bonheur.*

On n'a pas besoin d'un scientifique pour nous dire qu'on est plus heureux lorsqu'on se sent mieux physiquement, n'est-ce pas ? Essayons. Voici quelques exercices simples que tout le monde peut faire depuis son salon. Des exercices pour se sentir mieux. Cela fonctionne vraiment.

Chaque exercice comporte trois niveaux différents : choisissez celui qui correspond le mieux à vos capacités.

* Zhanjia Zhang & Weiyun Chen: A Systematic Review of the Relationship Between Physical Activity and Happiness, Journal of Happiness Studies, 2018, <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9976-0>

Exercice 1 : les fentes statiques

Commençons par un exercice simple.

Les fentes sont vraiment faciles à faire, voici le **premier niveau** :



Commencez en position de marche. Les orteils sont tournés vers l'avant, la partie supérieure du corps est droite. Placez vos mains sur le dos d'une chaise pour vous stabiliser.



Ensuite, pliez les jambes jusqu'à ce que la cuisse avant soit parallèle au sol. Le genou avant reste au-dessus du talon lorsque vous descendez. Le haut du corps doit toujours rester stable et vertical.



Pliez les genoux pour que le bas du genou touche presque le sol, puis revenez à la position de départ.

Essayez de faire 2 à 3 séries de 12 répétitions et reposez-vous pendant 1 minute entre les séries.

12 X  **2-3**  **1 min**

Niveau deux : Si vous vous sentez stable et résistant, essayez de faire les fentes sans vous tenir à une chaise.

Niveau trois : Vous pensez pouvoir en faire plus ? Super ! Portez un sac à dos pendant que vous faites vos fentes. Ajoutez des éléments pour plus de poids.

Exercice 2 : le développé épaules

Voici un autre exercice très simple.

Voici comment effectuer le **niveau 1** :



Tenez-vous droit, assis sur une chaise. Choisissez deux objets identiques **d'environ un demi-kilo** et tenez-les fermement dans vos mains.



Soulevez lentement les poids, en pliant vos bras vers l'extérieur jusqu'à ce que les poids soient environ à la hauteur de la tête et que les bras forment un angle droit. Tenez les poids dans les paumes de vos mains sans trop plier les poignets. **Il s'agit de la position de démarrage.**



Poussez ensuite vos bras vers le haut jusqu'à ce qu'ils soient tendus. Descendez lentement les bras pour revenir à la position de départ. C'est très simple.

Essayez de faire 2 à 3 séries de 12 répétitions et reposez-vous pendant 1 minute entre les séries.

12 X  **2-3**  **1 min**

Niveau 2 : Si vous avez l'impression de pouvoir soulever des poids plus lourds, essayez avec deux objets de 1,5 kg.

Niveau 3 : Vous pouvez faire encore mieux ? Super ! Essayez de faire cet exercice en vous tenant debout.

Exercice 3 : pompes avec une table

Les pompes sont beaucoup plus faciles en se tenant debout.

Voici comment effectuer le **niveau 3** :



Placez-vous devant une table, à une distance d'environ un bras.



Penchez-vous avec précaution vers l'avant et placez vos mains sur la table. Commencez à plier les bras pour vous pencher vers la table, afin d'effectuer le mouvement de poussée.



Repoussez-vous vers l'arrière pour revenir à la position de départ.

Essayez de faire 2 à 3 séries de 12 répétitions et reposez-vous pendant 1 minute entre les séries.

12 X  **2-3**  **1 min**

Niveau 2 : Si c'est un peu trop difficile pour vous, penchez-vous contre un mur au lieu d'une table. Placez-vous à une distance légèrement supérieure à la longueur des bras.

Niveau 1 : C'est trop difficile ?
Pas de problème. Rapprochez-vous simplement du mur, à la longueur du bras.